

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日(木) No. 6 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

夏休みが明けて早くも10日が経ちます。夏休みはみなさんどのように過ごしましたか?部活に打ち込んだ、勉強をしていた、ゆっくり心を休ませリフレッシュした、など充実した夏休みを過ごせましたか。新型コロナウイルス感染症により行動が制限されたことで、夏休みをもっと楽しめたかと感じる人もいたのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染者数も日に日に増加しています。自分の体調や家族、友達の健康を第一に考えた行動をしていきましょう。

9月に入っても暑い日がありそうです。熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
 ...といきたいところが、ダルい! 眠い! という声もちらほら...  
 夏休み中にくるってしまった生活リズム! 早く調整しましょう!

<p><b>就寝・起床時間...</b> ちょっと早めてみましょう</p> 	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわかなくても何か少し口に入れよう</p> 	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p> 
---	---	---

## ◎スポーツドリンクの飲みすぎに注意!!◎

スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っていることを知っていましたか?

実は、スポーツドリンク500mlには角砂糖約10個分の砂糖が入っています。

飲みすぎに注意をしたり、少し薄めて飲んだりして砂糖のとりすぎに注意しましょう。

暑さや運動などで大量に汗をかいた場合には、電解質濃度が高く、すばやく補給される経口補水液(OS-1等)がおすすめです。



準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...  
 けがをしたらどうする!?  
 ◎9月◎日は救急の日

打撲や捻挫、突き指をしてしまった場合、よく「湿布ください!!」と保健室に入ってくる人がいます。

まずは①いつ、②どこで、③何をしていた、④どの部分を、⑤どのように痛めたかを教えてください。けがの状態を把握するためには、受傷時の状況を振り返ることも大切です。

## 応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

<p><b>P</b>ロテクト <b>Protect</b> (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する</p> 	<p><b>R</b>レスト (安静) <b>Rest</b> 楽な姿勢を保つ</p> 
<p><b>C</b>コンプレッション <b>Compression</b> (圧迫) 患部を圧迫する</p> 	<p><b>S</b>サポート <b>Support</b> (固定) もしくは <b>Stabilization</b> (安定) 患部を固定して安定させる</p> 

こんな時だからこそ みんなに「ありがとう」

マスクをつけてくれて「ありがとう」  
 しっかり手洗いをしてくれて「ありがとう」  
 人との距離を保ってくれて「ありがとう」  
 中止になってしまった行事のこと、理解してくれて「ありがとう」



今、みなさんはたくさん我慢をしてくれています。でも、みなさんが大人になった時、「あの時は大変だったよね。」「いっぱい頑張ったよね。」と話せる日がきっとくるはず...  
 それまで一緒に頑張りましょうね。

